## Ordinea și disciplina la antrenamente – componente ale atitudinii față de muncă

**Cum ne pregătim? Cum ne comportăm?**

# UNII NU ȘTIU CUM SĂ MAI LUNGEASCĂ TIMPUL, ALȚII NU ȘTIU CUM SĂ... TRAGĂ DE TIMP!

Folosirea intensivă a timpului afectat antrenamentelor este o datorie de prim ordin a antrenorilor și sportivilor. Îndeosebi antrenorii, retribuiți pentru aceasta, care este munca lor, au datoria să se încadreze în ordinea și disciplina cerute oricărui sector de activitate, de la primul pînă la ultimul minut, oferind sportivilor exemplul personal și manifestînd față de ei exigența capabilă să-i mobilizeze la îndeplinirea obiectivelor de performanță. Un lucru aparte asupra căruia vrem să atragem atenția este activitatea de pregătire în condițiile unui flux continuu de sportivi sau echipe într-o sală de sport sau altă bază sportivă. Să se acționeze astfel, încît între un beneficiar și altul să nu rămînă „timpi morți", care înseamnă nu numai minute prețioase irosite, ci și energie electrică și termică duse pe apa Sîmbetei. Prezentarea în timp util și pregătirea preliminară necesară intrării în lucrul propriu-zis din primul minut al programului asigură o eficiență sporită lecției de antrenament, după cum eliminarea altor timpi cu explicații de prisos sau alte asemenea lucruri are darul să crească eficiența timpului existent la dispoziție.

Ziarul nostru va continua să publice raiduri despre felul cum sînt asigurate de către antrenori, sportivi, consiliile cluburilor și asociațiilor sportive, ca și de cele orășenești și județene, ordinea și disciplina la antrenamente, astfel încît să fie folosit la maximum timpul de lucru afectat. Scop final, firește, îndeplinirea obiectivelor de performanță, a angajamentelor asumate prin plan.

*Marile rigori ale antrenamentului modern...*

## ...SAU DE LA RĂBDARE LA INTELIGENȚĂ

Mihnea Năstase este un copil controversat. Unii, în frunte cu tatăl său, Davis Cup-manul Constantin Năstase, fratele lui Ilie, sînt de părere că Mihnea va fi un mare campion. (Mihnea însuși — 15 ani la 7 februarie — a și declarat o dată la radio reporterului Octavian Vintilă că va ajunge „mai mare decît Ilie Năstase"). Alții sînt de părere că... mai există rachete tinere de real talent. Dar, indiferent de ceea ce se va întîmpla — tenisul e o mare necunoscută — se poate spune că antrenamentele lui Mihnea Năstase, conduse și susținute exclusiv de tatăl său, al cărui fanatism pentru tenis și pentru Mihnea întrece orice închipuire, sînt un model de hărnicie, concentrare și perseverență.

I-am văzut în sala „23 August" în lupta cu secundele. Pentru că numai lupta cu secundele poate fi numită această bătălie non-stop cu cele 9 000 de secunde ale unui antrenament crîncen, la care copilul de 15 ani (care, între timp, a ajuns să măsoare 1,76 m) se supune, contrînd cu vigoare fanatismul amintit al tatălui său care vede, gîndim noi, o revanșă, prin Mihnea, asupra formidabilului său frate, cîștigător de Forrest Hills, care se juca cu „Masters"-urile, bifîndu-le ca pe anotimpuri.

— **De cîte ori ai servit pînă acum, Mihnea?** îl întrebăm după terminarea antrenamentului, adică după încheierea suplimentului de antrenament — alergare pe scară, cu pași iuți, tropotind, cu eternul complex al lui Costică Năstase față de teribilul start și sprint al lui Ilie, pentru care nu a existat — pe vremea cînd tenisul mai era un joc și nu o canonadă — minge pierdută.

— Cred că între 80 000 și 100 000 de ori...

— **Cum ai făcut calculul atît de repede? Cît ai la matematică?**

— Am 9, dar calculul e de clasa a II-a. Am pus o sută de servicii pe zi — asta e norma — am înmulțit cu 355, cam asta ar fi media de zile a unui jucător de tenis... ajungem la vreo 35 000 pe an, dar eu scad vreo 15 000, pentru că mai sînt și jocuri... cînd nu servești fără oprire, ca la antrenament, și dacă înmulțim iarăși cu patru ani, hai să scad și aici, deși joc de șase, ajungem la 80 000 pe puțin... e o cifră minimă, așa e mai bine.

După care Mihnea a fugit în vestiar, reechiparea trebuie să dureze 10 minute, pentru că școala nu așteaptă... Liceul de filologie-istorie, cu profil de sport, unde directorul Danciu „nu prea înghite întîrzieri", chiar dacă știe că cei mai mulți elevi ai săi au două antrenamente pe zi — acesta e și motivul pentru care școala începe la 11 și jumătate — „din păcate, eu nu pot să mai prind două ore seara — spune Mihnea — pentru că lecțiile trebuie făcute".

...Pe teren a intrat al nu știm cîtelea schimb. Florența Mihai și foarte tînărul Dumitru Ciucă, nepotul boxerului, un băiat subțirel (16 ani și jumătate), brun ca Năstase, ochi brici, fibră proeminentă, de căluț la start. **„Nu e deloc rău copilul"** — ne spune antrenorul Ștefan Georgescu — în timp ce le cere celor doi să tragă furtunul. Ce e furtunul? E un obiect ad-hoc pentru un exercițiu. Cele două furtunuri se plasează, de o parte și de cealaltă a plasei, între linia de serviciu și linia de fund, pentru ca jucătorii să trimită doar mingi lungi, dincolo de furtun, spre linia de fund. Ștefan Georgescu cronometrează și antrenamentul începe. La încheierea unei ore non-stop, fiecare jucător prezintă raportul. Florența Mihai 631, Dumitru Ciucă 653. Ștefan Georgescu nu pare mulțumit. Procentajul nu e grozav. (În decurs de o oră, fiecare jucător lovește mingea de aproximativ 1 200 de ori). Cifre comparative: Lucia Romanov 750, Adrian Marcu 840, Hărădău 930. Întrebăm de cifra probabilă a lui Lendl. **„Lendl, ca și Borg, ca și ceilalți mari jucători, depășesc mia. La bază e concentrarea. Aparent, exercițiul n-ar fi greu din punct de vedere tehnic. Dar obsesia mingii care trebuie trimisă oricum „peste", indiferent de replica adversarului, macină".**

A doua oră de antrenament, cu Georgescu în teren, pentru complicarea desfășurărilor trigonometrice. A treia oră e și mai severă. Palma lui Ciucă e o rană. Mînerul rachetei a smuls pînă și bătăturile „dobîndite" în cursul verii.

**„Să presupunem, Ștefan Georgescu, că marii jucători ajung la o concentrare egală. Cine cîștigă, pînă la urmă?"** „Cîștigă inteligența, pentru că în ultimul timp s-a ajuns la culmi de efort în antrenament, spre care tind toți cei care vor să urce. Tenisul a devenit o chestiune de procentaj. Atît la sută dreapta, atît la sută serviciul, atît la sută voleul". **„Victoria recentă a lui Lendl pare să confirme ideea procentajului".** „Dar și ideea inteligenței. L-am văzut în tribună studiindu-și adversarul următor. Nu o face ca să treacă timpul, cu un pahar de răcoritoare în mînă. O face ca un cronicar care e dator să noteze toate mingile". **„Ce e, pînă la urmă, inteligența în tenis?"** „Aprecierea exactă a momentului cînd poți și trebuie să faci punct. Restul e răbdare". **„Năstase nu a avut răbdare".** „Năstase, ca și Dobrin, iese din calcule". **„Ce zici de Mihnea?"** „Muncește mult și bine. Are un tată extraordinar. Încă e prea devreme să vorbim. Totul e să știi cînd poți face punctul. Iar asta e un dar care vine din Andromeda".

Ioan CHIRILĂ



*Iarnă... Pe stadionul Dinamo nu erau spectatori, dar asta nu înseamnă că era pustiu. Diferite grupe de sportivi își desfășurau programul de pregătire, acumulau puteri pentru performanțele viitorului sezon. I-am văzut lucrînd pe canotori, pe alergătorii de garduri și pe viteziști, ca și pe acești copii pregătiți de prof. Cristian Ivan.*

*Începuse să fulguie încet... Cînd alți copii se gîndesc la săniuțe, micii sportivi din imagine se străduiesc să execute cît mai bine exercițiile stabilite de antrenor.* Foto: Ion MIHĂICĂ



*Și aceste alergări zilnice i-au ajutat pe luptătorii din Cîmpina să „prindă" lotul olimpic.*

## FIECARE MINUT, O TREAPTĂ SPRE PERFORMANȚĂ

În trecere prin Cîmpina, am întîlnit un grup de sportivi alergînd. În treninguri vechi, cu căciulițe de toate felurile, alergau de zor pe stradă, deși nu-i zorea nimeni. I-am urmat și am ajuns la sediul Consiliului orășenesc pentru educație fizică și sport, aflat în clădirea unui fost cinematograf. În sala de proiecție, azi sală de antrenament, era frig. Mai frig ca afară, cum observa cineva, nu ca să se plîngă, ci pur și simplu pentru că așa era. Clădirea, foarte veche, trebuia demolată, dar s-a spus, pe bună dreptate, că pînă s-o face una nouă mai poate fi folosită. A fost reparată și mai e folosită.

Așadar, pe frig, cu echipament de care au, luptătorii de greco-romane de la **Oțelul Cîmpina**, asociația sportivă a Întreprinderii de piese turnate, se antrenează fără să crîcnească. Copii, juniori și seniori, „la toate categoriile", cu echipă în divizie, înflăcărați de dragostea pentru un sport greu, care cere o cantitate mare de efort anonim și căliți la școala muncii într-o întreprindere de mare importanță, visează marea performanță și se străduiesc s-o atingă. Unii — ca **Ion Negoiță** și **Ion Brebenel** — sînt elevi, alții au ajuns deja muncitori, în principal lăcătuși mecanici, ca **Vasile Soare**, **Georgică Drăgan** sau **Eugen Serghie**. Unii au fost fruntași la trîntă, ca **Georgică Drăgan**, campion național, apoi „vice" la greco-romane, la „Cupa U.N.C.A.P.", și locul VI la finalele de seniori.

De aici au plecat la facultate, la Brașov, **Marian Șovăială** — la T.C.M. și **Ion Pițian** — la Forestieră.

Vin la antrenamente la secundă, nu pierd un minut, fiindcă n-au timp, execută conștiincios tot ce le cere maistrul **Constantin Constantinescu**, antrenorul. Și nu le e ușor, sînt tineri, s-ar mai plimba și ei, cîte n-ar face, dar nu au cînd. Sportul luptelor cere muncă, nu glumă! Iar Ion Brebenel și Ion Negoiță vroiau „să prindă lotul olimpic" și au tras din răsputeri, în ordine, în disciplină, muncitorește. Și l-au prins; împreună cu Nicolae Mihai, spre cinstea lor.

Mircea COSTEA

## Galați — DOMINANTĂ E ORDINEA, DAR MAI SÎNT ȘI ABATERI

Înarmat cu programul de desfășurare a antrenamentelor (care, cu mici excepții, corespundea cu cel al antrenorilor) și însoțit de prof. **Marin Petrescu**, secretar al C.J.E.F.S. Galați, am întreprins luni după-amiază și marți dimineața un raid la majoritatea bazelor sportive din Galați. Primul popas — la ora 16,30 — la sala de atletism din Complexul Dunărea, unde am găsit la lucru sportivi și antrenori ai cluburilor sportive școlare nr. 1 și 2. Se lucra intens, dar — ce păcat! — majoritatea antrenorilor erau în ținută de stradă... Controlul efectuat a doua zi a dovedit însă că a fost înțeleasă critica ce li s-a făcut: erau toți în treninguri și parcă se muncea și mai bine.

În Sala sporturilor, la ora 17,20 profesorii **Constantin** și **Florentina Danielescu**, de la C.S.Ș. nr. 1, lucrau doar cu 12 voleibaliști. Ni s-a explicat că lunea după-amiază se lucrează numai individualizare... Trecem la sala de judo, unde **prof. Ioan Mircea** și elevii săi de la C.S.Ș. nr. 2 își desfășurau cu strictețe programul de pregătire.

În aceeași sală, de la ora 17,30 era în program pregătirea sportivilor de la C.S.M. Dunărea. Trecuseră 5 minute, veniseră cîțiva judoka, nu toți și nici antrenorul **Florin Bălănescu**. De ce își îngăduie acest tovarăș să nu respecte programul? În sport acționează alte legi decît în producție?

În sala de antrenament de la blocurile 15 și 17 a Box Clubului din Galați, antrenorul **Gheorghe Ieremie** lucra numai cu 18 din cei 30 de sportivi, cîți are în cele două grupe. Unde erau sportivii? De ce își îngăduiau să lipsească? Maestrul sportului **Sandu Tirilă** și antrenorul **Nicolae Movilă** ne oferă o interesantă lecție de box, dar și aici prezența e în suferință. La arena de box de pe str. Mihai Bravu, într-o sală excelent dotată, 10 sportivi de la C.S.M. Dunărea lucrau cam la voia întîmplării, pentru că antrenorul **Nicu Popa** avea ceva de discutat cu un prieten și, în plus, răspîndea în jur miros de băutură, probabil de la... masa de prînz. Revenim marți, găsim pe antrenor și pe instructorul **Nicolae Butiseacă**, dar numai 7 sportivi... Să ne mai mirăm că boxul gălățean nu mai este ce a fost odată?

La sala de lupte de pe strada 6 Martie i-am găsit lucrînd cu sîrguință pe antrenorii **I. Donose**, **Șt. Gorovei** — de la C.S.M. Dunărea și **P. Poalelungi**, de la C.S.Ș. nr. 2. Lipsea tocmai campionul național **Petre Ursu**? De ce? Nu știau nici antrenorii...

În încheiere, să subliniem că dominanta o constituie respectarea orelor de pregătire, ca urmare a programului riguros de coordonare și control al consiliului județean și al consiliilor cluburilor, dar că mai sînt — după cum se vede — și abateri care, oricît de puține, trebuie eradicate fără întîrziere.

Telemac SIRIOPOL
coresp.

## Oradea — ÎN LOC DE ANTRENAMENT, ȘEDINȚĂ!

Folosirea la capacitatea maximă a sălilor sportive din municipiul Oradea și din localitățile județului este un deziderat al majorității proprietarilor de săli. Așa am găsit la Sala sporturilor din Oradea, o frumoasă și utilă construcție polivalentă, unde spațiul și timpul afectat orelor de antrenament este respectat potrivit programării din graficul întocmit pentru divizionarele „A" de baschet Dinamo — masculin și Crișul — feminin, C.S.U. Constructorul Oradea — la handbal masculin, divizionara „B" de volei feminin Olimpia Oradea și secțiile de tenis de masă de la Voința și Constructorul. Un asemenea program bogat și respectat cu rigurozitate am găsit și la sala Rapid, folosită de judoka și de membrii secției de culturism.

În orașul dr. Petru Groza sala este întrebuințată de echipele divizionare „B" de tineret Oțelul din localitate și Voința Beiuș, precum și de sportivii de la Minerul Bihor și de la liceul local.

Nu același lucru îl putem spune despre sala de scrimă a clubului sportiv Crișul Oradea, unde în ziua de 19 ianuarie era programat un antrenament al scrimerilor clubului, dar în sală n-am găsit decît... îngrijitoarea, care ne-a comunicat că antrenorii **Hetz** și **Gazdovici** trebuiau să aibă antrenamente dar, convocați la o ședință la sediul clubului, n-au mai venit la sală, nici ei și nici scrimerii...

Ilie GHIȘA-coresp.